



□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□

ஓர்வர தன்னதைத் தானே கண்ணாடியில் பார்த்து வித்தியாசமான பிரதிபலிப்பை விரும்பும் நரேங்கள் உள்ளன: நான் உயரமாக, ஒல்லியாக, இன்னும் வளையாக இருக்கவண்டும், எனது முடி அடர்த்தியாக, கண்கள் பெரிதாக இருந்திருக்க வண்டும் விரும்புகிறேன். இது பொதுவான எண்ணம் தான். நம்மில் பலர் இதனைக் கடந்திருப்போம்,

கூறிப்பாக வளரும் ஆண்டுகளில். ஆனால் மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கு இந்த உணர்வு இன்னும் கட்டப்படுகிறது. முழுமையற்ற உணர்வு, உடனடி உணர்வு மற்றும் சில நிலைகளில் “சமீபத்தின் அழகு வரையறையில்” கட்டமைப்புநிலையில் பொருந்தாமல் போன்றவை ஒருவருடைய நம்பிக்கை மற்றும் உடல்தோற்ற எண்ணத்தளைக் கட்டப்படாததலாம்.

எலும்பு சார்ந்த இயலாமலை கொண்ட ஒரு குழந்தையாக நான் என்னுடைய பெற்றோரால் வளர்க்கப்பட்டேன், அவர்கள் எனக்கு “நான் அதற்கு மதிப்புடையவன்”, “நான்

இரூக்கூம் முறையிலே சிறப்பானவர்” என்று கற்பித்தனர். ஆகவே, நான் அதைப்பற்றிக் கவலைப்படவில்லை.

நான் வித்தியாசமாக இருப்பது வழக்கமானதுதான், நான் அது குறித்துப் பரமனை கொள்கிறேன். ஆனால் நான் பரவ வயதை அடையாதவன், நான் மெதுவாக வித்தியாசத்தை உணரத் தொடங்கினேன். நான் விளையாட்டில் பங்கெடுக்க இயலவில்லை, நான் எடையை இழந்துகொண்டிருந்தேன், நான் குள்ளமாக இருந்தேன் மலும் நான் என்ன எந்த வகையில் அழகாக நின்கைகவில்லை.

எனது தோற்றம் குறித்த எந்த பாராட்டும் ஆச்சரியத்துடன் எதிர்கொள்ளப்பட்டது. என்னையாரும் எந்த வகையிலும் விரும்ப முடியாது என்பது போல் உணர்ந்தேன். நான் மற்ற களங்களில் நம்பிக்கையுடன் இருந்தாலும், என்னைப்பற்றிய இந்தத் தோற்றம் தொடர்ந்தது அல்லது இன்னும் தொடர்கிறது. அது மிகுந்த அக்கறையிலிருந்து அக்கறையின்மை வரை ஊசலாடுகிறது.

எனது பதின் பரவத்தில் ஒரு நிலையில், நான் எப்போதும் உணவாக்கட்டுப்பாட்டில் இருந்தேன், தொடர்ச்சியாக உடற்பயிற்சி செய்து என்னைப்படுத்தினி போட்டுக்கொண்டேன். தீரென பசி வேகை வரும், நான் முழுமையாக உணவாக்கட்டுப்பாட்டை விட்டு விடுவேன். பின் எடை அதிகரிக்கும், நான் மனச்சோர்வடையுது இது எப்படி எனக்கு நடக்கலாம் என்று என்னை நானே தண்டித்துக்கொள்வனே.

கடந்த சில ஆண்டுகளாக எனக்கு நானே “இது வழக்கமானதுதான், நான் எப்படித் தோன்றுகிறேனோ அது வழக்கமானதுதான்” என்று சொல்லக் கற்றுக்கொண்டேன். நான் இந்தப் பிரச்சனையை முழுமையாகத் தாண்டிவிட்டேன் என்று நின்கைகவில்லை. ஆனால் அது ஒரு முன்னேற்றம். இன்று நான் அமையாக உணர்கிறேன், நிச்சயமாக இன்னும் அதிக நம்பிக்கையை.

அது கண்டிப்பாக ஒரு கடினமான பயணமாக இருந்தது – உங்கள் குறைகளுடன் உங்களால் ஏற்றுக்கொள்வது ஒருபோதும் எளிதல்ல. இத்துடன் ஊனமும் சரேந்துகொள்கிறது, ஒருவர் எடையைக் குறைக்க விரும்பினால், அவர் எவ்வளவு சிரமப்பட்டாலும் அது இன்னும் கடினமாக இருக்கிறது. இந்த வலியைத் தாங்கத்தான் வேண்டாமோ என்றும யோசிக்கிறேன். நான் இதையாருக்கு நிரூபிக்கவேண்டாம்?

எதிர்மறை உடல்தோற்றக்கருத்து கொண்டிருப்பதன் பிரச்சனை, ஒருவர் ஏற்கெனவே உள்ள அழகைக் கவனிப்பதை நிறுத்துகிறார். எதிர்மறையைச் சிந்தனையென நேர்ச் சிந்தனையை வென்றுவிடுகிறது என்று நான் நினைக்கிறேன். ஊனம் கொண்ட ஒரு நபர் தொடர்ச்சியாகத் தனக்குத்தானே தன்னுடைய நேர் அம்சங்களை(தோற்றத்தைப் பொறுத்தவரை)ப் பார்க்கவேண்டும் என்று நினைவூட்டிக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

இப்படி அபிக்கடி நினைவூட்டிக்கொண்டிருக்கவேண்டியிருப்பதே ஒருவரைக் குறைவாக உணரச்செய்யலாம். ஊடகங்களில் அழகு மற்றும் ஊனம் ஆகியவையெல்லாம் மூலம் பிரச்சனையை இன்னும் அதிகமாகக் குறைத்து-சில மாற்றுத்திறனாளிகளே நடிகர்களாக உள்ளனர் மலேயம் அழகு மற்றும் ஊனம் ஆகியவற்றின் கருத்தாக்கம் அரிதாகவே பொருந்திவருகிறது.

பாலினப் பிரிவு பிரச்சனையை இன்னும் பெரிதாகக் குறைத்து-நீங்கள் மாற்றுத்திறனாளிப் பெண்ணாக இருந்தால், 'சிறந்த உடற்கட்டி' என்ற சமீபத்தின் எதிர் பார்ப்புக்குப் பெண்கள் பொதுவாக அதிகம் உள்ளாவதால், பிரச்சனை இன்னும் பெரிதாகிறது. பாலியல் விழவைப் பொறுத்தவரை, மாற்றுத்திறனாளிகள் பெரும்பாலும் பாலியல் விருப்பமற்றவர்களாக நம்பப்படுகிறார்கள். அவர்கள் தங்களையே உடலையே பிறருடைய உடலையே ஓரளவே அறிந்திருக்கக்கூடும். ஆகவே, உடல் என்பது வறும்மனது செயல்பாட்டுக்கானது, வாழ்வதற்கு அல்லது அனுபவிப்பதற்கானதில்லை என்கிற உடல்தோற்றத்தை இது உருவாக்குகிறது.

பெறப்படும் ஊனத்தின்போது, ஒருவர் தீரீரென்று இழப்பை உணர்வினை அனுபவிக்கிறார் மலேயம் அது உடல்பற்றிய நேர்வித பெரும் சரிவுக்கு இட்டுச் செல்லலாம். எனவே ஒருவர் ஊனத்தைப் பெறும் காலகட்டம் சிக்கலானது-ஒருவர் அதனை ஏற்றுக் கொண்டு வழக்கத்துக்குத் திரும்புவதற்கு, அதற்கான வருந்துதல் செயல்முறையை மூழ்கியாகக் கடக்க வேண்டும்.

பல நேரங்களில், இயலாமையை கொண்ட நபர்களுக்கு அவர்களுடைய உடல் குறித்த பாராட்டுகள் ஓர் "ஈடுசெய்யும்" விளைவைக் கொண்டுள்ளன. "உனது கைகள் செயல்படவில்லையென்றால் என்ன? நீ அற்புதமான சிரிப்பைக் கொண்டுள்ளாய்" என்று ஒருவர் சொன்னால், அது அவருடைய நம்பிக்கையை மலேயம் கீழே கொண்டுவந்து, ஊனமுற்ற வலியை உணரச்செய்கிறது.

பார்வையைத் திறன்றோருக்கான உடல்தோற்றக்கருத்து குறித்து அபிக்கடி களைவிகள் எழுகின்றன: அவர்கள் அதை உணர்வார்களா? அவர்கள் எல்லாவற்றையும்

அறிந்திருப்பார்களா? ஒருவருடைய உடல் தோற்றக் கரு என்பது பார்வைக்குத் தெரியும் உடலியல் சூயம் என்பது மட்டுமல்ல என்று புரிந்துகொள்ள வேண்டும். உடல் தோற்றக் கரு பல உருவங்கள் கொண்டது: ஒவ்வொரு உணர்வுகளும் தோற்றத்தை எப்படி உணர் கின்றன – தொடர்ணர்தல், கட்டை, தசை உணர்வு, இன்னும் பல. இவற்றின் கலவை, நமது உடல் தோற்றக் கருவை நாம் உணர்வதற்கு உதவுகிறது.

மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு நேர் வித உடல் தோற்றக் கருவை வளர்ப்பது நிச்சயமாகக் கடினமாக இருக்கும் அதே வேளையில், அது கண்டிப்பாகச் சாத்தியமானதே. அதன் அடிப்படையைச் சாரம் அந்த நபரின் சூழ்நிலை ஆதரவு அமையவில்லை என்பது. குடும்பம் மற்றும் நண்பர்கள் அந்த நபர் இருக்கும் முறையிலே அழகாக உள்ளார் என்று வலுவூட்ட வேண்டும். (ஒருவர் அபிவிருத்தி காணும் இரக்கம் மற்றும் ஆறுதல் படுத்துதல் இன்றி).

பாலியல் போன்ற கருத்துகள் இயலாமையை கொண்ட கழந்தைகளுக்குக் கட்டாயமாக கப்பல் வேண்டும்; பெரும்பாலும், சமையல் உடல் கொண்ட மற்ற கழந்தைகள் போன்று அவர்களுக்கு இந்தத் தலைப்புகளில் ஏதும் சொல்லித் தரப்படவில்லை. ஆகவே, அவர்கள் பாலியல் வாழ்க்கையை அனுபவிக்கப் போவதில்லை, அவர்களுக்கு ஒரு கட்டாளி அமையப் போவதில்லை என்று சமீபம் நம்புவதாகப் பொருளாகிறது. இது அவர்களுடைய எதிர்மறை உடல் தோற்றக் கருவை மலேமும் வலுவாகக் கலாம். நிறைவாக, ஒருவர் இருக்கும் விதத்தில் பெருமையை கொள்ளும் பொறுப்பு, நிச்சயமாக மாற்றுத் திறனாளிகளிடமே உள்ளது. ஆனால் இவற்றில் சில விஷயங்கள் அதற்கு உதவுகின்றன.

ஆனால் நேர் வித உடல் தோற்றக் கருவை நோக்கி ஒருவர் நகர எடுக்க வேண்டிய உறுதியான படிகள் எவை?

மும்பையைச் சேர்ந்த மனநல நிபுணர் ஷர்யோ ரீ தரன்-மாத்ரே உடல் தோற்றப் பிரச்சனைகளை விளக்குகிறார், மலேமும் நேர் வித உடல் தோற்றத்தை நோக்கிய பயணத்தை எப்படித் தொடங்குவது என்று நமக்குச் சில குறிப்புகளைக் கொடுக்கிறார்.

[ ]